

“十一”假期健康提示

本报记者 李嘉

“十一”长假就要来了,您是否已经规划好自己的旅行计划呢?假期健康不能忽视,本期给您送上一份健康提示,预祝大家过一个平安、健康、舒心的国庆假期。

“十一”假期,大家容易放松过度,出现饮食、作息规律紊乱现象,导致身体“亮红灯”。今年的国庆假期,正值秋分节气,中医认为,秋天重在“收敛”,过度熬夜会让人体出现口干、眼干、情绪急躁等不适症状。旅行也是大家热衷的一种休闲方式,行程安排得太满,会使得人体耗气伤津,从而造成疲劳。

结合秋分节气的特点,给大家几点小建议:

第一,不要熬夜,保持正常作息,尤其是避免报复性熬夜。

第二,饮食方面,建议食用润燥食物,

尽量少吃或不食辛辣。长假期间,家人或朋友聚会时,不要暴饮暴食,避免影响人体脾胃功能。

第三,保持情绪稳定。秋季,人的情绪容易出现波动,保持情绪平稳是种良好的养生保健方法。

此外,假期容易出现疲劳、熬夜的情况,这里给大家支几个小妙招,有助于尽快修复。

对于熬夜,给大家推荐一款“润阴茶”,用麦冬、百合加菊花代茶饮,能缓解熬夜以后出现的口干、咽干症状。

熬夜以后,眼部容易干涩难受,给大家推荐几个穴位按摩方法,缓解不适症状。首先是攒竹穴,在眉头内侧凹陷处,用大拇指指腹进行轻轻按压。

第二是睛明穴,位于内眼角稍上方的凹陷处,用拇指指腹轻轻按摩,每次3-5分钟,

可以有效帮助缓解眼部干涩、疲劳症状。

旅行中可能出现疲劳症状,推荐中药泡脚,用伸筋草或者透骨草泡脚15分钟,能够促进循环、缓解肌肉酸痛,提高睡眠质量,在短时间内减轻疲劳。

国庆假期,很多市民朋友有出行计划,那在旅途中应该如何做好健康防护呢?

一是提前做好规划,做好防护准备,密切关注目的地疾病流行现状和相关部门健康风险提示。前往境外旅行,要知道当地传染病的流行情况,提前做好针对性的防护。

二是关注目的地天气情况,根据当地气温适当增减衣物。去往蚊虫较多的地区,建议穿浅色长袖长裤,并喷涂驱蚊剂,早晨、晚上不要在草丛边长时间逗留。

三是避免食用生冷食物,肉类、海鲜要彻底煮熟,水果洗净后再吃,不要喝生水。旅行中规律用餐,不要暴饮暴食,出汗多的时候适当补充盐分,保持水电解质的平衡。

四是入住酒店时要开窗通风,检查床品是否干净、卫浴是否有异味,可以自带毛巾等贴身用品,或者用消毒湿巾擦拭常用物品进行消毒。出门随身携带常用的药品以及消毒湿巾、免洗洗手液等消毒用品,做好物品的清洁消毒,养成良好的卫生习惯。

五是返程回家后做好健康监测,如果出现发烧、咳嗽、腹泻、皮疹等症状,尽快到医院就诊,并主动告知医生旅行的地点和饮食情况,方便诊断和排查。

最后,提醒大家,如果出行前出现发热、咳嗽或腹泻等传染病相关症状,建议暂缓出行。



市卫健委发布倡议书

号召市民文明健康过节

本报讯 记者李嘉报道:9月26日,市卫健委发布《国庆、中秋“双节”健康倡议书》,号召市民过一个卫生、健康、文明的节日。

清洁家园,过一个干净卫生的节日。各机关企事业单位、学校、医院、居民小区、农贸市场、商场超市、酒店宾馆等积极传承和发扬爱国卫生运动优良传统,开展环境卫生大扫除,及时清理室内外垃圾、卫生死角,打造整洁卫生的生活环境。

防蚊灭蚊,过一个健康平安的节日。做好居家环境“六清”,即清理积水容器、户外杂物、下水道沟渠、盆碟瓦罐、地下室、楼顶天台,彻底铲除蚊虫孳生地。入秋之后,天气转凉,蚊虫倾向进入温度相对较高的室内,要检查纱窗纱门,使用蚊帐、蚊香、驱蚊液等用品防蚊灭蚊,以降低蚊媒疾病传播风险。

健康饮食,过一个文明祥和的节日。节日期间,人员流动、聚餐聚会增加,食品安全风险增大。呼吁广大市民树立“每个人是自己健康第一责任人”意识,饭前便后勤洗手、倡导分餐公筷,杜绝暴饮暴食、拒绝“舌尖上的浪费”,减油减盐减糖、控烟限酒,拒食野味、远离毒蘑菇,营造文明健康的节日氛围。

儿童、老年人、免疫功能低下者

秋冬季节谨防流行疾病

本报记者 李嘉

很多人认为“流感是小毛病,不用太在意”,还有人认为“只有出现发热才是得了流感,不发热就不是”,是这样吗?

专家表示,流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病,它的特点是发病急、传染性强、症状重,患者通常出现高热、咽痛、咳嗽、头痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状,严重的还可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症,甚至危及生命,因此,流感不是小毛病,大家需要重视流感。

流感病毒有四种,甲型、乙型、丙型和丁型,一般甲型和乙型病毒会引发季节性流行。流感病毒主要通过感染者打喷嚏或者咳嗽产生的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛的黏膜直接或间接传播。在环境密闭或者是通风不良的室内,流感病毒还可以通过气溶胶传播。

高热尤其是39至40℃的高热是流感的典型症状,但也不是所有的感染者都会出现发热。特别是一部分老年人和免疫功能低下的人群,他们可能不发热,或者仅仅表现轻微的发热,而主要表现为咳嗽、咽痛、流涕或者是乏力,这些被称为流感的“不典型症状”,更容易被忽视或者是漏诊,但是对老年人和免疫功能低下的人群,它的传染性和潜在风险同样存在。

因此,在这里特别提醒,儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群,每年秋冬流行季节前建议接种流感疫



苗。这些重点人群要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,必要时科学佩戴口罩。在流感流行季节,少去人群聚集的场所,一旦出现流感样症状,及早就医。

随着诺如病毒感染进入高发季,学校和托幼机构应该如何做好预防?

专家介绍,9月份以后,诺如病毒感染开始进入流行期,一般情况下每年10月份到第二年3月份是诺如病毒感染高发的场所,需要特别提高警惕。

预防诺如病毒感染要做到以下几个方面:

一是勤洗手,在餐前、便后、加工食物前、外出回家后,做好手部清洁,建议可以用肥皂或者洗手液,用清水洗手20秒钟以上。

二是注意食品安全和饮水安全,不要喝生水,建议喝开水或者是瓶装水,食用蔬菜和水果要彻底地洗净,烹饪加工食品要做到生熟分开,避免交叉污染,确保吃的食物彻底煮熟煮透,特别是食用贝类产品时。外出就餐时要选择卫生条件良好的餐厅。

三是要做好居室的日常清洁和通风,保持厨房餐具的清洁,及时清理垃圾。

四是做好规范消毒,如果家庭成员出现呕吐腹泻等胃肠道症状,要对呕吐物和排泄物进行规范处理,对污染的环境和物体表面要用含氯消毒剂进行彻底消毒。对于门把手、马桶按钮、卫生间这些接触频繁、容易被病毒污染的区域和部位要定时消毒。

五是感染以后,尽量居家休息,减少与其他人的密切接触。对于特殊岗位人员,比如厨师、婴幼儿的看护人员,以及外卖快递员等,不要带病上岗,感染诺如病毒以后,一般2至3天即可恢复。

学校和托幼机构要落实好日常防控措施,比如说加强食堂、饮用水源、图书馆、教室等的环境卫生工作,要及时开展预防性消杀,严格执行晨午检制度,落实因病缺勤追踪和疫情报告。

最后,要做好诺如病毒感染防控知识的宣传与教育,提高师生应对诺如病毒防控的知识和技能。

守护孩子的“视力储蓄罐”

很多家长觉得孩子近视是因为“看手机太多”“坐姿不对”,但最新研究发现,孩子过早近视的核心原因,其实是“视力储备”被过快消耗。这个藏在孩子眼睛里的“视力储蓄罐”,一旦提前透支,近视就会悄悄找上门。

每天保证2小时“阳光充值时间”:不管天气如何,每天让孩子在户外阳光下活动2小时以上。可以利用上学路上、课间休息、放学后的时间,让孩子在户外跑跳、玩耍,阳光会帮眼睛“锁住”视力储备。需要注意的是,不要在强光下直视太阳,选择树荫、阳台等有遮挡的地方活动更安全。

严格控制近距离用眼时长:遵循“20-20-20”原则——每近距离用眼20

分钟,就看向20英尺(约6米)外的物体,保持20秒以上。3-6岁孩子单次近距离用眼不超过30分钟,每天累计不超过1.5小时;小学生单次不超过40分钟,每天累计不超过2.5小时。写作业、看绘本时,保持33-40厘米的距离,胸口离书桌一拳,眼睛离书本一尺。

给孩子屏幕“设个限”:3岁以下孩子尽量不要接触电子屏幕;3-6岁每天接触时间不超过30分钟,且要分多次进行;小学生每天累计不超过1小时。使用电子设备时,屏幕中心要低于视线15度,距离至少保持屏幕对角线的5倍(比如10寸平板,距离不低于50厘米),同时开一盏背景灯,避免屏幕强光直射眼睛。

定期检查视力储备“余额”:从孩子3岁起,每年带他做一次专业的视力检查,不仅要查视力表,更要通过散瞳验光测量远视储备和眼轴长度。如果发现远视储备低于同年龄段标准,或者眼轴增长过快(每年超过0.3毫米),及时请眼科医生制定干预方案,不要等到孩子看不清了才重视。

打造科学的用眼环境:孩子的书桌要放在窗边,保证充足的自然光;使用护眼台灯时,选择4000K左右的暖白光,亮度可调,避免灯光直射眼睛或在桌面产生反光。看书、写字时,保证光线从左前方照射,减少阴影对眼睛的刺激。

教育部发出倡议:今年9月,教育部发布第11个全国近视防控宣传教育月活

动文件,主题为“保护好孩子的远视储备量,预防和减少近视发生”。

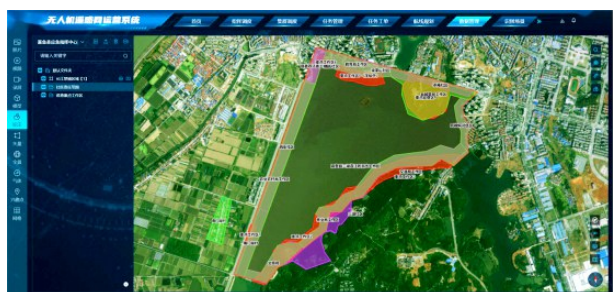
提醒所有家长:保护视力要从娃娃抓起,不要等到孩子已经近视了才后悔莫及。保护孩子的视力健康是一场不能输的保卫战。远视储备就像是孩子眼睛里的“视力储蓄罐”,需要我们共同守护。不要让孩子在起跑线上就输掉了清晰看世界的权利,从现在开始,关注孩子的远视储备,为他们留住一个明亮的未来!

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育

服务地方治理 助飞低空经济

咸宁联通成功中标嘉鱼低空遥感网建设项目



本报讯 通讯员金冷报道:日前,咸宁联通与广州高工信息科技有限公司组成的联合体成功中标2025年嘉鱼县低空遥感网建设项目,中标金额达1025万元。这一成果实现了湖北联通在低空经济领域“零的突破”,标志着以5G、云计算、物联网为代表的新一代信息技术正深度融入低空经济,为城市治理现代化提供了新范式。

该项目依托“端—云—算法”整体架构,打造覆盖嘉鱼全县1020平方公里的低空遥感感知体系。通过科学部署19套遥感基站系统、遥感飞行平台及配套载荷,并配备单兵飞行平台,形成“无盲区、全天候、全自动化”的感知网络。系统可实现24小时自主巡检和10分钟内快速响应能力,犹如为城市上空高效灵敏的“空中慧眼”。

项目将建设低空遥感网云平台和智慧指挥中心,成为系统的“智慧大脑”。平台具备智能调度、任务规划、组网协同

和自动化运维能力,可对飞行平台进行集中管控;同时,融合多源遥感数据并结合AI算法,开展风险研判与预警告警,实现从“发现—处置—反馈”的全链条闭环管理。通过与政府各部门业务系统互联互通,平台可实现信息共享和联动决策,构建“观、管、防、处、评”五位一体的现代化治理体系。

平台建成后,将紧扣“长江大保护”等国家战略,为生态监测与安全监管提供有力数字支撑。同时,有效弥补传统基层治理在覆盖范围、处理效率和自动化水平上的不足,实现“人防+技防”的跨越式升级。未来,平台将全面支撑智慧国土、交通、环保、水务、城管、农业、文旅及应急响应等多个城市综合治理应用,成为驱动嘉鱼县数字经济发展的新引擎。

作为咸宁联通首个成功落地的低空经济项目,此次中标彰显了咸宁联通在战略转型与技术创新上的领先实力。项目贯彻“融云、融网”理念,首年预计带来20万元专线收入,并持续贡献稳定的政务云收益,实现社会效益与经济效益双丰收。目前,咸宁联通已组建专业团队,全力推进项目交付与运维保障,力争将嘉鱼县低空遥感网建设项目打造成全省标杆工程。未来,咸宁联通将继续以数字能力服务地方治理创新,推动低空经济高质量发展,展现“联通智慧”的责任与担当。



崇阳城发集团

节前安检“不打烊”,筑牢安全生产防线

本报讯 通讯员杜家驹报道:国庆、中秋“双节”将至,为保障节日期间安全生产形势稳定,预防遏制各类安全事故,自9月18日起,崇阳城发集团组织开展全方位、拉网式节前安全生产专项检查。

此次检查聚焦重点领域与关键环节,既深入智创园、绿色循环经济产业园等重大产业项目施工现场,也到香外路道路建设、老旧小区改造、雨污管网更新等民生基础设施项目一线,同时覆盖集团旗下各类资产门店。

检查中,专班坚持“问题导向、隐患排查”原则,资产门店重点检查电线电缆线路敷设规范、用电设备安全,防范电气火灾;施工现场逐一检查施工工人安全帽、安全带规范佩戴及操作规程执行情况,细致查看安全警示标识醒目度、消防设施(灭火器、消防沙等)配备与性能、临时用电配电箱“一机一闸一漏保”落实及电缆敷设规范,从源头消除隐患。

针对检查发现的个别项目安全警

示标识不清晰、部分资产门店消防设施检查记录不完整等问题,专班当场反馈相关负责人,明确整改要求、时限与责任人,下达《整改通知书》要求立即立改、限期闭环,同时,开展安全教育提醒,强调“安全无小事,责任大于天”,督促责任单位绷紧安全弦,杜绝麻痹侥幸心理。

此次检查不仅及时消除一批潜在安全隐患,更强化了各项目、门店人员的安全意识与责任落实,为“双节”期间集团工作安全有序开展奠定基础。下一步,崇阳城发集团将持续巩固检查成效,落实节日期间24小时专人值班与领导带班制度,加大动态巡查力度,不定期对重点区域开展“回头看”,进行跟踪隐患整改,坚决守住安全生产底线,保障群众度过一个欢乐的节日,为集团高质量发展提供安全保障。



拍卖公告

受委托,定于2025年10月16日上午10时在赤壁市公共资源交易中心(赤壁市湖北大道381号)二楼会议室举行赤壁市公安局处置非法采砂案件产生没收物(第1号)公开拍卖公告,具体情况如下:一、标的物:1.船名:赤壁688散货船一艘,一艘总长96.6米,型宽12.5米,型深2.1米(货舱限高限深2.2米);证载总吨位980吨,证载净吨位616吨(以上均以证载为准,不作担保);主机为2台内燃机,总功率为404千瓦,船舶识别号CN20104086449,船舶登记号2011Y0100414,船舶有效期至2022年10月17日(拍卖参考价58136万元,竞买保证金50万元)。二、一批砂石,总量约为1456吨,拍卖参考价173万元,竞买保证金20万元。有意竞买者,请于2025年10月15日下午17时前(以收到赤壁市公安局《网上竞价保证金到账凭证》为准)持《网上竞价保证金到账凭证》及《竞买人承诺书》(加盖公章)至赤壁市公安局公共资源交易服务中心一楼服务大厅办理报名或咨询事宜,逾期不予受理。三、报名时间:2025年10月14日至10月15日,每日上午9:00至下午5:00。四、联系电话:0715-8120288、18107151101 刘欣生 公司网址:咸宁中成拍卖有限公司。五、备注:1.标的物的现状以现状为准,委托人和拍卖人不承担标的物的瑕疵担保责任,竞买人应自行负责调查,不承担任何瑕疵担保责任。2.委托人不承诺对竞买人提交的任何资料(竞买人承诺书)进行审核,竞买人应自行承担其法律后果。3.其他未尽事宜,以《竞买须知》为准。

遗失声明

嘉鱼县簰洲湾镇簰洲湾社区居民委员会遗失嘉鱼县簰洲湾镇簰洲湾社区工会委员会公章一枚,工会统一社会信用代码:81421221MC9233250D,特声明作废。